

# お弁当の日通信



令和3年7月16日 小笠原中学校

No. 4 保健室 野田 さくら

7月1日(木)は、4回目の食育講話でした。高田先生から「糖分の摂り過ぎ」をテーマに、お話がありました。疲れているときなど、甘いものなどはつい食べ過ぎてしまいますね。頭を働かせるためにも糖分は大事ですが、食べ過ぎると3食きちんと食べられなくなったり、肥満や生活習慣病の原因になったりします。それぞれメリット・デメリットもありますが、過度な摂取は控えましょう。特に暑い夏は炭酸のジュース、清涼飲料水などが欲しくなる季節でもあります。夏休みの間、飲み過ぎ注意ですよ！！

1学期最後のお弁当の日でした！全員各学年の写真とともに、紹介していきます。

## ～1年生～

1年生のお弁当は、メニューがバラエティに富んでいます。お弁当日記を見ていると、調理をした上での感想がとても多く、お料理することそのもので新たな発見や、楽しみを見つけてくれているようで嬉しいです。主食・主菜・副菜のバランスも、お弁当には大事になってきます。次回からは栄養バランスなども、ぜひ献立決めの参考にしてみてください。

感想の中には、「〇〇をしている間に〇〇をする、みたいに時間を有効的に使いたい」「固い野菜は切りにくいけど、一度刃が入るとスッと切れた」「皮がパリッとなるように薄い皮を選んだ」「ハンバーグを焼く時に焦げすぎないように火の調節をした」「ご飯を炊くところからやりたい」(←多数!)などがありました。



## ～2年生～

遠征組が帰ってきて迎えたお弁当の日！やることたくさんでお疲れ気味でしたが皆さんよく頑張っていました。「朝起きるのが大変だった」という感想が目立ち始めています。朝からバタバタするのは大変ですね。前日の夜からできる準備をしておいたり、レシピを探して、レパートリーをもっておいたりすると、朝慌てずに、作りやすいと思います。2学期からも頑張りましょう！

感想では、「クッキーの型でチーズをくりぬいてみた」「初めてお弁当でパスタを作った」「卵にゴマで顔を付けた」「色を増やしたい」「早く作るためにコンロを2つ使った」「2つのことを同時にやるのが大変だった」などがありました。



## ～3年生～

それぞれが、自分なりに取り組めている3年生は、メニューのバリエーションも増えている印象があります。お決まりメニューから脱却できた人は、その調子でどんどんチャレンジしてください！去年もやったことがあるメニューの場合でも、「だからこそ素早くできた」という成長を感じることができるかもしれません。皆さん様々な工夫がなされています。この調子で続けていきたいですね。

感想では、「玉ねぎを入れすぎて味が薄くなった」「朝火を使うのは寝ぼけているから危ないと思った」「失敗して途中でメニュー変更したのが大変だった」「お弁当でピザを作るのは初めてだったから楽しかった」「スパムの味付けが上手かった」などがありました。



次回のお弁当の日は、2学期！

9月24日(金)です！ 入港日：9月22日(水)